



COMMENT GÉRER UNE ERREUR ?



Définir ce qu'est une erreur

Une erreur c'est quoi ?
Qu'est-ce que ça vous fait ?
Qu'est-ce que cela implique pour chaque
athlète ?

Normaliser l'erreur

Tout le monde fait des erreurs.
C'est impossible à éviter
Faire face à une erreur nous donnera de
nouvelles stratégies pour l'éviter une
seconde fois



Ne pas rester focalisé sur l'erreur

Chercher la technique qui nous
correspond et s'entraîner
Dialogue interne - Ecrire dans un journal -
Travailler les points de focalisation -
Mindfulness - Ancrage état positif



Basé sur les travaux de Nicole Delting

